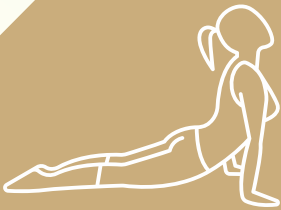




# MDNIY

## E-NEWSLETTER

### MARCH 2025





# प्रधान संपादक की कलम से

## संपादकीय टीम

### प्रधान संपादक

**डॉ. काशीनाथ समगंडी**

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

### प्रबंध संपादक

**मो. तैयब आलम**

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी,  
और उपनिदेशक (प्रभारी)

### संपादक

**सौदामिनी सिंह**

वरिष्ठ सलाहकार (मीडिया)

**संतोष सिंह**


सलाहकार (मीडिया)

### डिजाइन


**निहाल हसनैन**

वरिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

### ताज़ा जानकारी के लिए जुड़ें:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

जैसे-जैसे दुनिया 21 जून 2025 को 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) मनाने की तैयारियों की ओर कदम बढ़ा रही है, योग का संदेश पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक और सार्वभौमिक प्रतीत हो रहा है। भारत की शाश्वत विरासत में निहित योग सीमाओं को पार कर वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य, संतुलन और आंतरिक शांति का प्रतीक बन गया है। इसका श्रेय माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के 2014 के उस ऐतिहासिक संयुक्त राष्ट्र संबोधन को भी जाता है, जिसने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मान्यता दिलवाई, जिसे 177 देशों ने समर्थन दिया।

माननीय आयुष मंत्री श्री प्रताप राव जाधव जी ने योग को अत्यंत उपयुक्त रूप से "संकटों में संबल" के रूप में परिभाषित किया। मानसिक तनाव, जलवायु असंतुलन और वैश्विक अनिश्चितताओं से भरे इस युग में ऐसी दृढ़ता अत्यंत आवश्यक है। योग हमें जीवन की चुनौतियों से बचाता ही नहीं है, बल्कि यह भी सिखाता है कि उन विषम परिस्थितियों में भी हम कैसे स्थिर और दृढ़ बने रह सकते हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में इस वर्ष के आयोजन की शुरुआत दस विशिष्ट कार्यक्रमों से हो रही है, जिनका उद्देश्य हमारे भीतर केवल आकर्षण नहीं, बल्कि जागृति पैदा करना भी है। योग एक प्रभावशाली संवाद है, जो बिना किसी शोर-शराबे के मानवीय मूल्यों को अपनाने के लिए प्रेरित करता है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) और आयुष मंत्रालय ने योग को केवल शारीरिक व्यायाम के रूप में नहीं, बल्कि एक समग्र जीवन पद्धति के रूप में पुनर्परिभाषित किया है।

आज की टूटी-बिखरी दुनिया, चाहे वह जलवायु संकट हो, महामारी हो या मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियाँ हो, योग से समाधान का मार्ग पाती है। यह एक मौन क्रांति है, जो महज दिखावे से नहीं, बल्कि आत्मचिंतन से परिवर्तन की प्रेरणा देती है। खिलाड़ियों और महिला कांस्टेबलों के लिए योग प्रशिक्षण जैसी लक्षित पहलों के माध्यम से, योग धीरे-धीरे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनता जा रहा है। यह न केवल शारीरिक शक्ति को बढ़ावा दे रहा है, बल्कि नैतिक आचरण और मानसिक दृढ़ता को भी मजबूत कर रहा है।

आईडीवाई -2025 केवल उत्सव नहीं, बल्कि एक बड़े बदलाव का अवसर भी है। योग दूत केवल वैश्विक स्तर के राजनयिक नहीं, बल्कि बेहतर भविष्य की उम्मीद और बेहतर स्वास्थ्य के वाहक भी हैं। आज विज्ञान भी इस तथ्य की पुष्टि करता है जिसे ऋषियों ने युगों पहले जान लिया था: आत्म-संयम ही सभी उपलब्धियों की नींव है।

आइए, प्रण लें कि इस वर्ष का अंतरराष्ट्रीय योग दिवस महज एक तारीख न बने, बल्कि यह एक व्यक्तिगत और सामूहिक बदलाव, जागरूकता और उद्देश्य की ओर वापसी का साक्षी बने, जिससे हमारे लिए मौन में शक्ति, स्थिरता में बुद्धि, और एकता में आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त हो।



प्रधान संपादक

**डॉ. काशीनाथ समगंडी**

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



# From the Desk of Editor-in-Chief

## Editorial Team

### Editor-in-Chief

**Dr. Kashinath Samagandi**  
Director, MDNIY

### Managing Editor

**Md. Taiyab Alam**  
Communication &  
Documentation Officer,  
and Deputy Director (I/c)

### Editor


**Saudamini Singh**  
Senior Consultant (Media)

**Santosh Singh**  
Consultant (Media)

### Design by

**Nihal Hasnain**  
Senior Consultant (Designer)

### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

*As the world prepares to celebrate the 11<sup>th</sup> International Day of Yoga (IDY) on June 21, 2025, the message of Yoga feels more urgent and universal than ever. Rooted in India's timeless heritage, Yoga has transcended borders to become a global emblem of wellness, balance, and inner peace—thanks to PM Narendra Modi's pivotal 2014 UN address that brought June 21 onto the world stage as IDY, endorsed by 177 nations.*

*Hon'ble Ayush Minister Shri Pratap Rao Jadhav aptly described Yoga as a form of resilience. In an age marked by mental distress, climate change, and global uncertainty, such resilience is vital. Yoga not only shield us from life's storms—it also teaches us how to stand through them, grounded and firm.*

*This year, ten Signature Events for celebration of IDY lead the way, each designed to awaken us rather than impress. Yoga is a soft but powerful diplomacy that speaks of shared humanity and ancient wisdom made anew.*

*Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) and the Ministry of Ayush (MoA) have redefined Yoga, not simply as physical exercise, but as a holistic way of life.*

*In a world fractured by crisis—be it pandemics, or mental health challenges—Yoga offers resilience, not escape. It is a quiet revolution that calls for inward reflection rather than outward show. Through targeted initiatives such as Yoga training for athletes and women constables, Yoga is becoming an integral part of daily life, fostering not only physical strength but also moral clarity and resilience.*

*IDY 2025 is not just about celebration—it is about transformation. Global Yoga envoys are not merely diplomats; they are messengers of healing and hope. Science now backs what sages long knew: mastery of the self is the foundation of all mastery.*

*Let this year's Yoga Day be more than a calendar date. Let it be a personal and collective turning point—a return to simplicity, presence, and purpose. In silence, may we find strength. In stillness, wisdom. And in unity, the path forward.*



*Editor-in-Chief*  
**Dr. Kashinath Samagandi**  
Director, MDNIY



## योग महोत्सव 2025: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 11वें संस्करण का भव्य शुभारंभ

## Yoga Mahotsav 2025: A Grand Curtain Raiser to the 11th International Day of Yoga



**अ**ंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 से 100 दिन पूर्व 13 मार्च, 2025 को दिल्ली में माननीय केंद्रीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) एवं स्वास्थ्य और परिवार कल्याण राज्य मंत्री श्री प्रताप राव जाधव ने योग महोत्सव 2025 का उद्घाटन किया।

माननीय मंत्री जी ने इस वर्ष के आईडीवाई समारोहों के अंतर्गत आयोजित होने वाले 10 विशिष्ट सिग्नेचर इवेंट्स का उद्घाटन किया। इन आयोजनों का उद्देश्य योग के विविध आयामों को प्रदर्शित करना और स्वास्थ्य, समरसता व कल्याण के लिए एक वैश्विक आंदोलन को प्रोत्साहित करना है।

श्री प्रताप राव जाधव ने अपने संबोधन में कहा, “पिछले 10 वर्षों से माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के दूरदर्शी नेतृत्व में हमने इस दिवस को एक महोत्सव के रूप में मनाया है। योग न केवल जीवनशैली है, बल्कि मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक सशक्त साधन भी है। लॉकडाउन के चुनौतीपूर्ण समय में

**Y**oga Mahotsav 2025, a curtain raiser to International Day of Yoga (IDY) 2025, was inaugurated by Shri Pratap Rao Jadhav, Hon'ble Union Minister of State (I/c), Ministry of Ayush and Minister of State, Ministry of Health and Family Welfare in Delhi on March 13, 2025.

Hon'ble Minister unveiled 10 Unique Signature Events that will be part of this year's IDY celebrations. These events aim to showcase the multifaceted dimensions of Yoga and promote a global movement for health, harmony, and well-being.

Shri Pratap Rao Jadhav in his address stated, “From the past 10 years, under the visionary leadership of our PM Shri Narendra Modi; we have celebrated this day as a grand festival. Yoga is not just a way of life but also a powerful means to maintain mental and physical well-being. Its unparalleled strength guided millions across the world to stay healthy and resilient during the challenging days of the





इसने दुनियाभर में करोड़ों लोगों को स्वस्थ और सशक्त बनाए रखने में मार्गदर्शन दिया।”

उन्होंने “इंटरनेशनल डे ऑफ योग हैंडबुक 2025 – वर्जन 1.0” का भी शुभारंभ किया, जो वैश्विक योग आयोजकों की मांग को ध्यान में रखते हुए तैयार की गई है।

इस कार्यक्रम की शोभा बढ़ाने वाले प्रमुख अतिथियों में – वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय; पद्मभूषण डॉ. डी. वीरेन्द्र हेगड़े, सांसद; डॉ. विश्वास मांडलिक, प्रमुख, योग विद्या गुरुकुल, नासिक; डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, कुलपति, एस-व्यासा विश्वविद्यालय; डॉ. राघवेंद्र राव, निदेशक, केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, शामिल रहे।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने अतिथियों का सम्मान स्वागत भाषण से किया। इस कार्यक्रम में 1200 योग प्रेमियों सहित वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया।

lockdown.” He also launched The International Day of Yoga Handbook 2025 – Version 1.0, developed in response to demand from global Yoga event organisers.

The event was also graced by Shri Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush; Padmabhushan Dr. D. Veerendra Heggade, Member of Parliament; Dr. Vishwas Mandlik, Head, Yoga Vidya Gurukul, Nashik; Dr. H.R. Nagendra, Chancellor, S-VYASA University; Dr. Raghavendra Rao, Director, Central Council for Research in Yoga & Naturopathy and Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY.

Senior officers including 1200 Yoga enthusiast participated at the event. Director MDNIY gave the welcome address.

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने राष्ट्रीय सैंपल सर्वेक्षण संगठन के आंकड़ों के आधार पर बताया, “ग्रामीण क्षेत्रों में 95% और शहरी क्षेत्रों में 96% लोग आयुष के बारे में जानते हैं। 50% से अधिक लोग आयुष पद्धतियों को अपनी दिनचर्या में अपनाते हैं, जिनमें योग भी शामिल है। देश के 2.5 करोड़ घरों में कम से कम एक व्यक्ति नियमित रूप से योग करता है, जो योग के गहरे सार्वजनिक एकीकरण को दर्शाता है”।

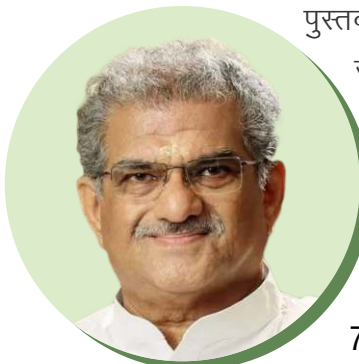
उन्होंने बताया कि बेंगलुरु स्थित निमहांस और एस-व्यासा विश्वविद्यालय के योगदान के साथ, पबमेड जैसे वैश्विक शोध मंचों पर 10,000 से अधिक शोध-पत्र प्रकाशित हो चुके हैं, जिससे बेंगलुरु योग अनुसंधान का वैश्विक केंद्र बन गया है।

Shri Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush shared insights from a National Sample Survey Organisation (NSSO) and stated, “95% of rural and 96% of urban citizens are aware of Ayush. More than 50% use Ayush systems, including Yoga, in their daily lives. In 2.5 crore households, at least one person practises Yoga, reflecting its deep public integration.”

Highlighting the rising global academic focus on Yoga, Shri Kotecha said, “With over 10,000 peer-reviewed Yoga research papers on PubMed and major contributions from NIMHANS and S-VYASA, Bengaluru has become a global hub for Yoga research.”



पद्मभूषण डॉ. डी. वीरेन्द्र हेगड़े, सांसद और धर्माधिकारी, श्री क्षेत्र धर्मस्थल ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग की पहचान पर टिप्पणी करते हुए कहा, "योग संभवतः एकमात्र ऐसा उपहार है, जिसे हम गर्व के साथ कर-मुक्त रूप में विश्व को निर्यात करते हैं। कर्नाटक में हमारे स्वास्थ्य कार्यक्रम से 74,000 लोग लाभान्वित हुए हैं और छात्रों के लिए हमने 62 लाख योग पुस्तकों का प्रकाशन किया है।"



उन्होंने आयुष मंत्रालय और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के प्रयासों की सराहना करते हुए कहा, "इन संस्थानों के योगदान ने न केवल भारत में, बल्कि वैश्विक स्तर पर योग की विरासत को फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।"

Padma Bhushan Dr. D. Veerendra Heggade, Member of Parliament and Dharmadhikari, Sri Kshetra Dharmasthala reflecting on the international recognition of Yoga said, "Yoga is perhaps the only non-taxable item we proudly export to the world. In Karnataka, our health programme has reached 74,000 people, and we've published 62 lakh Yoga books for students."

Dr. Heggade while appreciating the role of key institutions in spreading India's Yogic wisdom globally stated, "I thank the Ministry of Ayush and Morarji Desai National Institute of Yoga for their remarkable efforts in promoting Yoga — not just across India, but across the world. Their works are truly making a difference."



योग विद्या गुरुकुल, नासिक के प्रमुख डॉ. विश्वास मांडलिक ने पारंपरिक योग पद्धतियों को संरक्षित करने पर जोर देते हुए कहा, "योग वैश्विक स्तर पर भले ही विकसित हो रहा हो, लेकिन इसकी पारंपरिक रूपरेखा को संजोना आवश्यक है।"

Dr. Vishwas Mandlik, Head, Yoga Vidya Gurukul, Nashik thrusting on the importance of preserving traditional Yoga practices stated, "While Yoga is evolving globally, it's vital to preserve its traditional form."

एस-व्यासा विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एच.आर. नागेन्द्र ने आयुष मंत्रालय की निरंतर प्रतिबद्धता की प्रशंसा करते हुए कहा,

"अंतरराष्ट्रीय योग दिवस इस बात का प्रमाण है कि योग को कैसे व्यापक स्तर पर प्रोत्साहित किया जा सकता है। केवल तीन महीनों के नियमित योग अभ्यास से हमने पुराने रोगों में महत्वपूर्ण सुधार देखा है। हम 'योग आधारित हस्तक्षेपों द्वारा डायबिटीज़ को पलटने' पर पाँच वर्षीय अनुसंधान कर रहे हैं, जिसे आयुष मंत्रालय, सीसीआरवाईएन और अन्य भागीदारों द्वारा सहयोग मिल रहा है।"

Dr. H.R. Nagendra, Chancellor, S-VYASA University, applauded the consistent efforts of the MoA and MDNIY and said, "IDY is a shining example of how Yoga can be promoted and disseminated on a large scale. In just three months of dedicated Yoga, we've seen significant improvement in chronic conditions. Our ongoing five-year research aims at diabetes reversal with Yoga-based interventions, which is being supported by the Ministry of Ayush, CCRYN, and other partners."

Senior officials, Yoga Gurus, scientists, and practitioners from across the country also participated in the event.

Yoga Mahotsav 2025 showcased India's evolving Yoga movement, one that is rooted in traditional wisdom, backed by scientific research, and focused on public health outcomes.





## योग महोत्सव 2025: 3 तकनीकी सत्रों में योग के प्रभावों और लाभों पर हुई चर्चा

## Yoga Mahotsav 2025: Transformative benefits of Yoga revealed in 3 expert-led sessions



एक दिवसीय योग महोत्सव 2025 में कई तरह की गतिविधियां शामिल थीं, जिनमें तीन थीम—आधारित तकनीकी सत्र शामिल थे, जिनमें 'सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) में अंतर्निहित विज्ञान', 'मोटापा दूर करने संबंधी अभियान: योग की भूमिका' और 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह का दशकीय वर्ष शामिल' था।

इन तकनीकी सत्रों में योग, चिकित्सा और वैज्ञानिक अनुसंधान के प्रतिष्ठित विशेषज्ञों ने भाग लिया। यह सत्र ज्ञान—विनिमय का एक महत्वपूर्ण मंच साबित हुआ, जिसने योग की वैज्ञानिकता और उपचारात्मक प्रभावों को सशक्त रूप से उजागर किया। साथ ही, इसने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के लिए एक भव्य और प्रभावशाली मंच की नींव रखी।

The one-day Yoga Mahotsav 2025 covered a range of activities, including three theme-based technical sessions on 'Science behind Common Yoga Protocol (CYP)', 'Anti-Obesity Campaign: Role of Yoga' and the 'Decadal Year of IDY Celebrations'.

These technical sessions featuring eminent experts from the fields of Yoga, medicine, and scientific research served as a crucial knowledge-sharing platform, reinforcing the scientific and therapeutic potential of Yoga while setting the stage for a grand and impactful International Day of Yoga 2025.

## योग महोत्सव के उपलक्ष्य में मो.दे.रा.यो.स. में सामान्य योग अभ्यासक्रम का आयोजन

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की तैयारियों के तहत, मो.दे.रा.यो.सं. परिसर में 13 मार्च 2025 को योग महोत्सव के अंतर्गत एक सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) प्रदर्शन का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में संस्थान के छात्र-छात्राओं और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने की। अपने संबोधन में उन्होंने कहा, "योग महोत्सव का उद्देश्य योग को जन-जन तक पहुंचाना है, जिससे लोगों में समग्र विकास की भावना उत्पन्न हो सके।"

इस अवसर पर आयुष मंत्रालय के राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) के विशेष कार्य अधिकारी (ओएसडी) निशांत मेहरा तथा मंत्री के अतिरिक्त निजी सचिव अर्जुन चौधरी सहित अनेक वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति रही।

कार्यक्रम का संचालन संस्थान के अनुभवी योग प्रशिक्षकों द्वारा प्रभावी ढंग से किया गया।



### Preparation begins for IDY-2025: With practises of CYP at MDNIY

In anticipation of IDY 2025, a CYP demonstration was organised on March 13, 2025 at the MDNIY premises as part of the Yoga Festival. Student and staff of the Institute actively participated in the event.

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY presided over the programme. In his address, he stated, "The objective of the Yoga Festival is to make Yoga accessible to all, fostering holistic development among people."

The event was graced by senior officers, including Nishant Mehra, Officer on Special Duty (OSD) to the Minister of State (I/c), MoA and Arjun Choudhary, Additional Private Secretary to the Minister of Ayush.

The programme was well conducted by Yoga instructors of the Institute.

## मो.दे.रा.यो.सं. में सीसीवाईपीआई बैच के छात्रों के लिए षट्कर्म, ध्यान और आसनों पर कार्यशाला का आयोजन

सीसीवाईपीआई (जनवरी-मार्च) के विद्यार्थियों की योग को लेकर समझ को और बेहतर बनाने के उद्देश्य से 10 मार्च, 2025 को एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में यौगिक शुद्धि क्रियाएँ, ध्यान और संवादात्मक सत्र शामिल थे।

संवादात्मक सत्र के दौरान, डॉ. काशीनाथ समगंडी मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक, ने विभिन्न योगासनों के प्रभाव पर विस्तृत चर्चा की। उन्होंने बताया कि कैसे प्रत्येक आसन विशिष्ट मांसपेशी समूहों को सक्रिय करता है और विभिन्न शारीरिक लाभ प्रदान करता है। साथ ही, उन्होंने उचित संरेखण, सचेतन अभ्यास और दैनिक जीवन में योगासनों को शामिल करने के महत्व पर भी प्रकाश डाला।

इसके अतिरिक्त, डॉ. पवन कुमार, सहायक आचार्य (योग शिक्षा) ने "स्वास्थ्य में यौगिक अभ्यासों के तंत्र" विषय पर एक विशेष व्याख्यान प्रस्तुत किया।

इस कार्यशाला का समन्वय योग प्रशिक्षक अमृता शर्मा के मार्गदर्शन में संपन्न हुआ।



### MDNIY hosts workshop on Shatkriya, Meditation, and Asanas for deeper Yogic Understanding

A workshop comprising of Shatkriyas (Yogic Cleansing Practices), Meditation, and Interactive Sessions was conducted on March 10, 2025 for the students of CCYPI (Jan-March) to deepen their understanding.

During the interactive session, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY emphasised on how different postures engage specific muscle groups and create varied physiological effects. He also elaborated on proper alignment, mindful execution, and the integration of asanas into daily life for holistic well-being.

Dr. Pawan Kumar, Assistant Professor (Yoga Education) also delivered a lecture on "Mechanisms of yogic practices in health".

The workshop was co-ordinated by Amrita Sharma, Yoga Instructor.



## मो.दे.रा.यो.सं. के 10-दिवसीय आवासीय उन्मुखीकरण प्रशिक्षण कार्यक्रम की सफलता

भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद (आईसीसीआर) के सहयोग से मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय द्वारा भारतीय संस्कृति के शिक्षकों (टीआईसी) के लिए 10-दिवसीय आवासीय उन्मुखीकरण प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन दिल्ली स्थित अध्यात्म साधना केंद्र में किया गया। देशभर से चयनित 51 प्रतिभागियों ने इस प्रशिक्षण में भाग लिया, जिसमें व्यावहारिक योग सत्रों के साथ-साथ सैद्धांतिक व्याख्यानों का संयोजन किया गया था।

कार्यक्रम के उद्घाटन सत्र में कई विशिष्ट अतिथियों की गरिमामयी उपस्थिति रही, जिनमें राजीव कुमार, संयुक्त सचिव, विदेश मंत्रालय एवं उप-महानिदेशक, आईसीसीआर; डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.; सुश्री अर्चना शर्मा, कार्यक्रम निदेशक, आईसीसीआर; श्री नरेश चंद्र, कार्यक्रम अधिकारी, आईसीसीआर तथा डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, मो.दे.रा.यो.सं. प्रमुख रूप से शामिल रहे।

इस अवसर पर डॉ. काशीनाथ समगंडी ने स्वस्थ जीवन शैली पर एक प्रेरक व्याख्यान प्रस्तुत किया, जिसमें उन्होंने दिनचर्या और आहार के महत्व को रेखांकित करते हुए योग परंपरा और आधुनिक विज्ञान के समन्वय द्वारा संतुलित जीवन की दिशा में प्रेरित किया।

दस दिनों के दौरान, प्रतिभागियों को 30 से अधिक विशेषज्ञ वक्ताओं की जानकारी से लाभान्वित होने का अवसर मिला। विषयों में यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, प्रेक्षा ध्यान, हार्टफुलनेस मेडिटेशन, तथा आधुनिक जीवनशैली में योग का समावेश प्रमुख रहे। साथ ही, योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) और योगासन भारत पर एक परिचयात्मक व्याख्यान भी आयोजित किया गया, जिससे प्रतिभागियों का ज्ञानवर्धन हुआ।

समापन समारोह 27 मार्च, 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. परिसर में आयोजित हुआ, जिसमें डॉ. विनय कुमार भारती, योग चिकित्सक, मो.दे.रा.यो.सं. एवं कार्यक्रम के नोडल अधिकारी ने कार्यक्रम की सफलता के लिए सभी प्रतिभागियों और सहयोगियों के प्रति आभार व्यक्त किया।



## MDNIY's 10- day Residential Orientation Training Programme celebrates grand success

On March 18, 2025, a 10-day Residential Orientation Training Programme for Teachers of Indian Culture (TIC) was organized by MDNIY, under MoA in collaboration with ICCR at Adhyatm Sadhna Kendra, New Delhi. A total of 51 candidates were selected from across the country, who immersed themselves in a rigorous schedule blending practical Yoga sessions with in-depth theoretical lectures.

The inaugural session was graced by dignitaries such as Rajeev Kumar, Joint Secretary, Ministry of External Affairs & Deputy Director General, ICCR;

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY; Ms. Archana Sharma, Programme Director, ICCR; Shri Naresh Chandra, Programme Officer, ICCR, and Dr. I.N. Acharya, Programme Officer, MDNIY.

Dr. Kashinath delivered an insightful lecture on healthy living emphasising the importance of Dinacharya (daily routine) and Ahara (diet) for holistic well-being, blending ancient yogic wisdom with modern science to inspire disciplined, health-focused lifestyles. Throughout the ten days, the participants were benefitted from the expertise of more than thirty acclaimed speakers and resource persons with sessions on Yogic Sukshma Vyayama, Preksha Dhyana, Heartfulness meditation, and the integration of Yoga with contemporary lifestyle management. In addition to the core curriculum, an introductory lecture on the Yoga Certification Board (YCB) and Yogasana Bharat was organised to broaden the participants' professional perspectives.

Further, the farewell event was conducted in the premises of MDNIY on March 27, 2025 marking the successful completion of the programme, with gratitude expressed by Dr. Vinay Kumar Bharati, Yoga Therapist, MDNIY, Nodal Officer for the event.

## पुरस्कृत शोध ने योग के प्रभाव को किया उजागर

‘खेल प्रदर्शन में विशेष योग प्रोटोकॉल के प्रभाव’ शीर्षक वाले एक शोध पत्र को योग प्रशिक्षक बालेंदु राय, डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. और डॉ. खुशबू जैन, सहायक आचार्य, जैव रसायन ने संयुक्त रूप से लिखा। इस शोध पत्र को 21–22 मार्च, 2025 को पटियाला में भारतीय खेल प्राधिकरण में आयोजित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में सर्वश्रेष्ठ प्रस्तुति पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास, विशेष रूप से षट्कर्म सहित, निशानेबाजों की प्रदर्शन क्षमता, रिकवरी और मानसिक दृढ़ता को बेहतर बनाता है। इससे यह सिद्ध होता है कि योग उनके प्रशिक्षण कार्यक्रम का एक आवश्यक अंग है।

### Award-Winning research Highlights Yoga's Impact

A research paper titled "Impact of Specialised Yoga Protocol on Performance Enhancement in Elite Shooters," authored by Yoga Instructor Balendu Ray, Dr. Kashinath Samagandi (Director, MDNIY), and Dr. Khushbu Jain (Assistant Professor, Biochemistry), was awarded Best Presentation at the International conference held at the Sports Authority of India, Patiala, on March 21-22, 2025.

The study found that practising Yoga, including Shatkarma, improves performance, recovery, and mental resilience in elite shooters, making Yoga an essential part of their training regimen.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने दिल्ली पुलिस के जवानों के लिए योग प्रशिक्षण का किया आयोजन



मो.दे.रा.यो.सं. ने 25 मार्च, 2025 को दिल्ली पुलिस अकादमी, झरोड़ा कला में 1,500 नव नियुक्त कांस्टेबलों के लिए एक विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया।

यह प्रशिक्षण सत्र मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक श्री दलीप कुमार के नेतृत्व में हुआ और इसका उद्देश्य कांस्टेबलों के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाना था। यह कार्यक्रम शारीरिक फिटनेस में सुधार, मानसिक दृढ़ता को मजबूत करने और प्रशिक्षुओं को प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकों से लैस करने पर केंद्रित था।



### MDNIY conducts Yoga Training for Delhi Police recruits

MDNIY conducted a specialised Yoga training programme for 1,500 newly recruited constables of the Delhi Police at the Delhi Police Academy, Jharoda Kalan, on March 25, 2025.

The training session led by Sh. Dalip Kumar, Yoga Instructor MDNIY; was designed to enhance the overall well-being of the recruits. The programme focused on improving physical fitness, strengthening mental resilience, and equipping the trainees with effective stress management techniques.









## वर्दीधारी महिलाओं को सशक्त बनाने की दिशा में मो.दे.रा.यो.सं. की अनोखी पहल

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में महिलाओं की शक्ति और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए, मो.दे.रा.यो.सं. ने 8 मार्च, 2025 को दिल्ली पुलिस प्रशिक्षण अकादमी, द्वारका में दिल्ली पुलिस की 492 नई भर्ती महिला कांस्टेबलों के लिए एक विशेष योग प्रशिक्षण का आयोजन किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक पवन सहरावत के नेतृत्व में यह सत्र शारीरिक सहनशक्ति, मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक संतुलन को मजबूत करने पर केंद्रित था।

इस प्रशिक्षण के साथ, ये समर्पित महिलाएं केवल समाज की रक्षक ही नहीं, बल्कि संकल्प, समग्र स्वास्थ्य और अटूट साहस की प्रतीक बनकर आगे बढ़ रही हैं, और हर चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हैं।

### A unique initiative by MDNIY towards empowering women constables

On the occasion of International Women's Day, MDNIY conducted a specialised Yoga Training for 492 newly recruited women constables of the Delhi Police to enhance their well-being at the Delhi Police Training Academy, Dwarka on March 8, 2025.

Led by Pawan Sherawat, Yoga Instructor, MDNIY, the session focused on building physical endurance, mental resilience, and emotional balance.

With this training, these dedicated women stepped forward not just as protectors of society but as symbols of determination, and holistic health—ready to take on challenges with unwavering spirit.



## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर चेन्नई में 99वें दिन शेष कार्यक्रम का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. और आयुष मंत्रालय के सहयोग से राष्ट्रीय सिद्ध संस्थान (एनआईएस) ने 14 मार्च 2025 को जी.एस.टी. रोड, तांबरम सैनेटोरियम, चेन्नई में आईडीवाई- 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 99वें दिन पूर्व योग उत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य योग के विभिन्न पहलुओं और इसके लाभों को बढ़ावा देना, और सामान्य योग अभ्यासक्रम को प्रोत्साहित करना था।

कार्यक्रम में प्रमुख गतिविधियों के रूप में सामूहिक योग प्रदर्शन, योग के प्रभाव और प्रासंगिकता पर संगोष्ठी जैसे क्रिया-कलाप शामिल थे।

इस कार्यक्रम में सैकड़ों लोगों ने सक्रिय भागीदारी की और मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और एनआईएस के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के माध्यम से इसे व्यापक स्तर पर प्रसार और सराहना मिली।



### 99-Day Countdown to IDY-2025 begins with Programme in Chennai

The National Institute of Siddha (NIS), in collaboration with the MDNIY, MoA, organised the 99 Days to countdown programme at G.S.T. Road, Tambaram Sanatorium, on March 14, 2025.

The event aimed to promote Yoga in its various dimensions, highlighting its benefits and advocating the CYP.

The key activities included in this programme were mass Yoga demonstration and a seminar on 'Yoga's Impact and Relevance'.

The program saw participation from hundreds of individuals and received wider outreach through the social media platforms of MDNIY, MoA & NIS.



## गोवा में 'अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2025' की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 98वें दिन के कार्यक्रम का आयोजन, योग जागरूकता को बढ़ावा

मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआईआईए) के संयुक्त तत्वावधान में 15 मार्च, 2025 को गोवा के धारगाल स्थित एआईआईए परिसर में 'योगोत्सव के 98वें दिन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। यह पहल आईडीवाई 2025 की तैयारी के तहत देशभर में योग के लाभों के प्रति जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से की गई।

विशेष रूप से, सामान्य योग अभ्यासक्रम को अपनाने पर बल दिया गया। यह योगाभ्यासों का एक मानकीकृत समूह है, जिसे सभी आयु वर्ग के लोग आसानी से कर सकते हैं और यह उनके लिए लाभकारी है।

साथ ही कार्यक्रम में 'योग और स्वास्थ्य' पर संगोष्ठी का आयोजन भी किया गया जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया।

इस आयोजन को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और एआईआईए के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार मिला, जिससे योग की परिवर्तनकारी शक्ति का संदेश व्यापक रूप से लोगों तक पहुँच सका।

## Goa hosts '98 Days to IDY-2025' Countdown Event, promoting Yoga awareness

The All-India Institute of Ayurveda (AIIA), in collaboration with the MDNIY, MoA, organised '98 Days to Yogotsav' countdown event at its campus in Dhargal, Goa on March 15, 2025. The initiative is part of a nationwide effort to create awareness about the benefits of Yoga in the lead-up to the IDY 2025.

A special emphasis was placed on encouraging the adoption of the CYP, a standardised set of Yoga practices designed to make Yoga accessible and beneficial for people of all age groups.

A seminar on 'Yoga and Well-Being' saw enthusiastic participation, attracting a substantial audience interested in exploring the benefits of Yoga.

The event received wide visibility through platforms of MDNIY, MoA and AIIA.



## अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर पुणे स्थित एनआईएन ने 97 दिन शेष कार्यक्रम का किया आयोजन



आईडीवाई 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 97 दिन शेष रहने के उपलक्ष्य में, पुणे के नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी (एनआईएन) ने मो.दे.रा.यो.सं. और आयुष मंत्रालय के सहयोग से 16 मार्च 2025 को योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया। यह कार्यक्रम चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन के खेल मैदान में संपन्न हुआ।

इस आयोजन का उद्देश्य योग के विविध लाभों को उजागर करना और प्रतिभागियों के बीच सामान्य योग अभ्यासक्रम को बढ़ावा देना था। सीवाईपी सत्र के साथ-साथ कार्यक्रम में 'दैनिक जीवन में योग की प्रासंगिकता' विषय पर एक संगोष्ठी भी आयोजित की गई।

यह कार्यक्रम सैकड़ों उत्साही प्रतिभागियों की उपस्थिति का साक्ष्य बना।

इस आयोजन को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने के लिए मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और एनआईएन पुणे के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।

## NIN Pune hosts 97 Days to Yogotsav

With 97 days remaining until IDY 2025, the National Institute of Naturopathy (NIN), Pune, in collaboration with MDNIY, MoA, organised a countdown event on March 16, 2025 at the playground of Chandrashekhar Agashe College of Physical Education.

The programme included a session on Yoga's importance in daily life and a session on CYP, aiming to encourage Yoga practice among attendees.

The event attracted hundreds of participants. To ensure widespread reach, the programme received extensive coverage across various social media platforms managed by MDNIY, MoA, and NIN, Pune.

## जयपुर में आईडीवाई की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 96वें दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (एनआईए), जयपुर ने मो.दे.रा.यो.सं., एमओए के सहयोग से 17 मार्च, 2025 को माधव विलास पैलेस, जोरावर सिंह गेट, अजमेर रोड पर 96वें दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में सीवाईपी सत्र के साथ-साथ योग के महत्व पर चर्चा करने के उद्देश्य से योग संगोष्ठी का भी आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम में सैकड़ों लोगों की उपस्थिति रही, जिससे मो.दे.रा.यो.सं., एमओए और एनआईए जयपुर के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से इसका प्रसार-प्रचार किया गया।



## 96-Day Countdown event to IDY 2025 begins in Jaipur

The National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur, in collaboration with the MDNIY, MoA, organised '96 Days to Yogotsav countdown event' at Madhav Vilas Palace, Jorawar Singh Gate, Ajmer Road on March 17, 2025.

Alongside the CYP session, the event featured a Yoga Seminar aimed to discuss significance of Yoga.

An impressive turnout of hundreds marked the event, maximising the reach through the social media platforms of MDNIY, MoA, and NIA Jaipur.

## एनआईयूएम, बेंगलुरु ने आईडीवाई के 95वें दिन पूर्व कार्यक्रम का किया आयोजन

राष्ट्रीय यूनानी चिकित्सा संस्थान, बेंगलुरु ने 18 मार्च 2025 को आईडीवाई के उपलक्ष्य में 95 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य योग को विभिन्न माध्यमों से बढ़ावा देना और इसके शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभों को उजागर करना था। कार्यक्रम का उद्देश्य सीवाईपी के प्रति जन-जागरूकता फैलाना रहा।

कार्यक्रम के अंतर्गत "योग के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव" विषय पर एक संगोष्ठी आयोजित की गई।

सैकड़ों लोगों ने इस आयोजन में उत्साहपूर्वक भाग लिया। यह आयोजन मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से बेंगलुरु के कोट्टीगेपाल्या, मागंडी क्षेत्र में संपन्न हुआ।

सोशल मीडिया पर इस कार्यक्रम की झलकियाँ व्यापक स्तर पर साझा की गईं।

## NIUM Bengaluru hosts 95-Day to IDY

The National Institute of Unani Medicine (NIUM), Bengaluru, organised the 95 Days to Yogotsav countdown programme on March 18, 2025.

The programme aimed to promote Yoga in different ways and highlight its benefits. It was focused on spreading awareness about the CYP.

A seminar on "Positive Impacts of Yoga on Life" was conducted, complementing the Common Yoga Protocol practice.

Hundreds of people took part in the program with enthusiasm.

The event was widely shared on social media. It was held in collaboration with the MDNIY, Ministry of Ayush, at Kottigepalya, Magandi in Bengaluru.





## एनआईएच ने आईडीवाई के 94वें दिन पूर्व किया योग कार्यक्रम का आयोजन

आईडीवाई 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर कोलकाता ने 94वें दिन शेष के उपलक्ष्य में, राष्ट्रीय होम्योपैथी संस्थान (एनआईएच), कोलकाता और मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 19 मार्च 2025 को कोलकाता के साल्ट लेक में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस अवसर पर सीवाईपी का सामूहिक प्रदर्शन किया गया, जिसमें सभी प्रतिभागी उत्साहपूर्वक शामिल हुए। साथ ही, एक संगोष्ठी के माध्यम से यह बताया गया कि योग किस प्रकार समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और संतुलित जीवनशैली में सहायक है।

इस कार्यक्रम में सैकड़ों प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया, जिनमें छात्र, स्वास्थ्य विशेषज्ञ और योग साधक शामिल थे।

एनआईएच, मो.दे.रा.यो.सं और आयुष मंत्रालय की तरफ से इस कार्यक्रम को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने के लिए विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर व्यापक प्रचार-प्रसार भी किया गया।

### NIH marks 94-Day Countdown to IDY 2025

Marking the 94-day countdown to the IDY 2025, the National Institute of Homoeopathy (NIH), Kolkata, in collaboration with MDNIY and MoA, organised a countdown event on March 19, 2025 at Salt Lake, Kolkata.

A large-scale Yoga demonstration showcased the practical aspects of CYP, while a seminar highlighted the role of Yoga in enhancing overall well-being and leading a balanced lifestyle.

Hundreds of participants, including students, health professionals, and Yoga practitioners, actively took part in the event, reflecting growing public interest in holistic health practices.

The event was extensively promoted across various social media platforms by NIH, MDNIY, and MoA.

## नागमंगला में आईडीवाई 2025 से 93वें दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन



केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान संस्थान (सीआरआईवाईएन) ने आयुष मंत्रालय के अंतर्गत मो.दे.रा.यो.सं. के सहयोग से 20 मार्च 2025 को कर्नाटक के नागमंगला में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के लिए 93 दिन शेष कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस आयोजन में सैकड़ों की संख्या में लोगों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

इस कार्यक्रम को व्यापक प्रचार-प्रसार मिला।







### 93 days to IDY 2025 countdown event organised at Nagmangala

Central Research Institute of Yoga and Naturopathy (CRIYN), in collaboration with MDNIY under the MoA, organised the "93 Days to Yogotsav" countdown event at Nagamangala, Karnataka on March 20, 2025.


Hundreds of Yoga enthusiasts participated in the event.

The event received extensive coverage.




# Yogotsav


International Day of Yoga-2025



94  
DAYS  
TO GO!  
IDY-2025



19 March, 2025




07:00 AM onwards

**VENUE**

Block-GE Sector-III, Salt Lake,  
Kolkata-700091 (West Bengal)

**Organised by:**

National Institute of Homoeopathy  
(NIH)  
Block-GE Sector-III, Salt Lake,  
Kolkata-700091 (West Bengal)





## गाजियाबाद में आईडीवाई के 92वें दिन पूर्व कार्यक्रम संपन्न



राष्ट्रीय यूनानी चिकित्सा संस्थान, गाजियाबाद ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से आईडीवाई 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 21 मार्च 2025 को 92वें दिन कार्यक्रम आयोजित किया।

सामूहिक योग प्रदर्शन में सैकड़ों की संख्या में प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। स्वास्थ्य के लिए योग के महत्व पर एक संगोष्ठी का भी आयोजन किया गया।



### Yogotsav

Countdown Programme for

### International Day of Yoga-2025

92 days to IDY 2025

21<sup>st</sup> March

07:00AM onwards

& Venue  
NIUM, Ghaziabad

Organised by:

National Institute of Unani Medicine (NIUM)

In collaboration with

Morarji Desai National Institute Of Yoga



## 92-Day Countdown to IDY-2025 held in Ghaziabad

The National Institute of Unani Medicine (NIUM), Ghaziabad, in collaboration with the MDNIY MoA, organised the 92 Days to countdown event on March 21, 2025.

The mass Yoga demonstration drew hundreds of participants. A seminar accompanying the event highlighted Yoga's role in promoting well-being was also organised.

## शिलॉन्ग में आईडीवाई के 91वें दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 से 91 दिन पूर्व 22 मार्च 2025 को शिलॉन्ग के कई स्थलों पर कार्यक्रम आयोजित हुए और इनका आयोजन पूर्वोत्तर आयुर्वेद एवं होम्योपैथी संस्थान (एनईआईएच) द्वारा किया गया।

योग सत्र शिलॉन्ग स्थित एनईआईएच परिसर, नॉग्रियाट गांव में स्थित प्रतिष्ठित डबल डेकर लिविंग रूट ब्रिज, तथा संस्थान द्वारा गोद लिए गए दो गांवों डिएंगियों और मवकसियांग में सामूहिक रूप से आयोजित किए गए।

इसके अतिरिक्त, सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ), शिलॉन्ग ने भी उत्सव में सक्रिय भागीदारी निभाई, जिससे जन-कल्याण और मानसिक सजगता के लिए योग अपनाने की भावना और अधिक प्रबल हुई।

इस आयोजन में सैकड़ों लोगों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया।

इस कार्यक्रम के प्रचार-प्रसार के लिए मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और एनईआईएच के आधिकारिक सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर व्यापक रूप से साझा किया गया।

## Shillong hosts 91-Day Countdown to IDY-2025

To mark 91 days before the International Day of Yoga 2025, countdown events were held on 22 March 2025. The event took place at several locations in Shillong and were organised by the North Eastern Institute of Ayurveda & Homoeopathy (NEIAH).

Yoga sessions were conducted at the iconic Double Decker Living Root Bridge in Nongriat Village, North Eastern Institute of Ayurveda and Homoeopathy (NEIAH) in Shillong, and the institute's two adopted villages, Diengiong and Mawkasiang.

Border Security Force (BSF), Shillong, also actively participated in the celebrations, highlighting Yoga's impact in fostering well-being and mindfulness.

Yoga enthusiasts turned out in large numbers for the event.

To enhance its outreach, the news of the event was widely shared across the official social media platforms of MDNIY, MoA, and NEIAH.





## जामनगर में आईडीवाई की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर योग कार्यक्रम

गुजरात के जामनगर स्थित आयुर्वेद शिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान (आईटीआरए) ने 23 मार्च, 2025 को राजमाता श्री गुलाबकुंवरबा आयुर्वेद परिसर मैदान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 90वें दिन पूर्व भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया। यह कार्यक्रम मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से संपन्न हुआ।

इस अवसर पर 750 से अधिक योग साधकों ने उत्साहपूर्वक सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र में भाग लिया। इस दौरान योग पयूजन कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया।

सोशल मीडिया के माध्यम से कार्यक्रम का प्रचार-प्रसार किया गया।



## Jamnagar celebrates 90-Day Countdown to IDY 2025

Institute of Teaching and Research in Ayurveda (ITRA), Jamnagar, Gujarat organised a Yogotsav event, marking 90 days to IDY on March 23, 2025 at Rajamata Shree Gulabkunverba Ayurveda campus ground, Jamnagar in collaboration with MDNIY, MoA.

Over 750 Yoga practitioners enthusiastically participated in the CYP session. Yoga Fusion was also organised.

The programme was amplified through social media.



## जयपुर में आईडीवाई के 89वें दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन



राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर के स्वास्थ्यवृत्त एवं योग विभाग ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 24 मार्च, 2025 को आईडीवाई के 89वें दिन पूर्व एनआईए जयपुर में कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस पहल का उद्देश्य योग को व्यापक दर्शकों तक पहुँचाना, इसके लाभों को उजागर करना और लोगों को सामान्य योग अभ्यासक्रम अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना था।

कार्यक्रम में सैकड़ों की संख्या में प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

## 89<sup>th</sup> countdown Day Programme held in Jaipur



Department of Swasthavritta and Yoga National Institute of Ayurveda, Jaipur organised the 89-Day countdown programme to IDY-2025 at NIA, Jaipur in collaboration with MDNIY, MoA on March 24, 2025

The initiative sought to introduce Yoga to a wider audience, highlight its advantages, and encourage people to adopt the Common Yoga Protocol.

Hundreds of individuals enthusiastically participated in the event.



## नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ सोवा-रिग्पा, लेह ने आईडीवाई से 88वें दिन पूर्व कार्यक्रम का किया आयोजन

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ सोवा-रिग्पा, लेह ने 25 मार्च 2025 को आईडीवाई से 88 दिन पूर्व एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया। इस आयोजन का उद्देश्य योग के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा देना था।

इस कार्यक्रम की अध्यक्षता एनआईएसआर के निदेशक डॉ. पद्मा गुर्मेत ने की। उन्होंने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योग की भूमिका को रेखांकित किया। डॉ. गुर्मेत ने कहा, 'योग विशेषकर लद्दाख जैसे उच्च हिमालयी क्षेत्रों में आंतरिक संतुलन, तनाव प्रबंधन और समग्र उपचार का एक प्रभावी माध्यम है,।'

इस व्याख्यान के बाद महाबोधि इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर के अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा सामान्य योग अभ्यासक्रम के सत्र का आयोजन किया गया।



### National Institute of Sowa-Rigpa, Leh, observes 88<sup>th</sup> countdown Day to IDY 2025

The National Institute of Sowa-Rigpa (NISR), Leh, commemorated the 88th countdown Day to the IDY 2025 on March 25, 2025 with a special event dedicated to promoting the benefits of Yoga for overall well-being.

The program was graced by Dr. Padma Gurmet, Director, of NISR, who emphasised the significance of Yoga in enhancing both mental and physical health. He highlighted how Yoga serves as a powerful tool for inner balance, stress management, and holistic healing, particularly in high-altitude regions like Ladakh.

Following his address, a CYP session was conducted by experienced instructors from the Mahabodhi International Meditation Centre.

## चंडीगढ़ में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 से 87 दिन पूर्व कार्यक्रम संपन्न



पोस्टग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन एंड रिसर्च (पीजीआईएमईआर), चंडीगढ़ ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 26 मार्च 2025 को सेक्टर-12 में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2025 के लिए 87 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस पहल का लक्ष्य योग की विभिन्न विशिष्टताओं को प्रदर्शित करना, इसे प्रोत्साहित करना और लोगों को सामान्य योग अभ्यासक्रम अपनाने के लिए प्रेरित करना था।

कार्यक्रम के तहत एक सामूहिक योग प्रदर्शन किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने विशेष रुचि ली। इस दौरान एक संगोष्ठी का भी आयोजन किया गया, जिसमें दैनिक जीवन में योग के महत्व पर विशेष बल दिया गया। इस कार्यक्रम में सौ से अधिक लोगों की उपस्थिति देखी गई।

### Chandigarh organises 87<sup>th</sup> countdown Day programme to IDY-2025

The Postgraduate Institute of Medical Education and Research (PGIMER), Chandigarh, in collaboration with the MDNIY, Ministry of Ayush, organised the 87<sup>th</sup> Day to IDY 2025 Countdown event at Sector-12 on March 26, 2025

The programme's goal was to highlight Yoga's diverse advantages, foster its growth, and encourage people to embrace the Common Yoga Protocol.

The event featured a mass Yoga demonstration that drew keen interest from participants. A seminar was held alongside, emphasising the significance of Yoga in everyday life, with an attendance of over a hundred individuals.



## पीजीआईएमएस, रोहतक में 86वें दिन पूर्व योग कार्यक्रम आयोजित

आईडीवाई 2025 की तैयारियों के अंतर्गत, पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, रोहतक ने मो.दे.रा.यो.सं.; आयुष मंत्रालय के सहयोग से 27 मार्च 2025 को 86वें दिन पूर्व योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाना और इसे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने के लिए लोगों को प्रेरित करना था। कार्यक्रम की प्रमुख गतिविधियों में सीवाईपी सत्र और आधुनिक जीवन में योग की प्रासंगिकता पर केंद्रित एक ज्ञानवर्धक संगोष्ठी शामिल रही।

इस अवसर पर 1,000 से अधिक प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जो योग के प्रति जनता की बढ़ती रुचि को दर्शाता है। कार्यक्रम का मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और पीजीआईएमएस के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।



### PGIMS Rohtak hosts 86 Days to IDY Countdown Programme

Post Graduate Institute of Medical Sciences (PGIMS) Rohtak, in association with MDNIY, MoA organised the '86 Days to IDY' celebration on March 27, 2025 ahead of IDY 2025.

The programme highlighted featured a CYP session and a thought-provoking seminar on Yoga's significance in contemporary life.

The event served as a platform to raise awareness about Yoga's holistic benefits-physical, mental, and spiritual and to encourage its integration into everyday life.

The celebration witnessed an enthusiastic turnout of over 1,000 participants, reflecting the growing public interest in Yoga. The programme also gained significant outreach through social media handles of MDNIY, MoA and PGIMS.

## नागपुर में आईडीवाई-2025 से 85वें दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन

रीजनल आयुर्वेद रिसर्च इंस्टीट्यूट (आरएआरआई), नागपुर ने उत्साहपूर्वक अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) 2025 की पूर्व प्रस्तुति के अवसर पर 28 मार्च, 2025 को 85वें दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस अवसर पर 100 से अधिक योग प्रेमियों ने संस्थान में आयोजित सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) सत्र में भाग लिया। विभिन्न आयु वर्गों और पृष्ठभूमियों से आए प्रतिभागियों ने शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए योग अभ्यास किए।

इस आयोजन को व्यापक स्तर पर प्रभावी बनाने के लिए मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, और रीजनल आयुर्वेद रिसर्च इंस्टीट्यूट, नागपुर के आधिकारिक सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों के माध्यम से प्रचारित किया गया।

### Nagpur observes 85<sup>th</sup> Countdown Day to IDY- 2025

Regional Ayurveda Research Institute (RARI), Nagpur, enthusiastically observed the 85-day countdown to the IDY 2025. on March 28, 2025.

More than 100 Yoga enthusiasts gathered at the institute to participate in a CYP session. The participants, representing diverse age groups and backgrounds, performed the standardised set of Yoga practices designed to promote physical and mental well-being.

The event was widely promoted through the official social media platforms of the MDNIY, MoA, and the Regional Ayurveda Research Institute, Nagpur.



## त्रिशूर में आईडीवाई से 83 दिन पहले योग जागरूकता को बढ़ावा

आईडीवाई 2025 के 83वें दिन पूर्व विवेकानंद शैक्षिक एवं सांस्कृतिक चैरिटेबल ट्रस्ट, केरल ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 30 मार्च 2025 को केरल के त्रिशूर स्थित श्री रामकृष्ण विद्या निकेतन पब्लिक स्कूल में योग का कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में एक सामान्य योग अभ्यासक्रम का प्रदर्शन और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में योग की भूमिका पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

इस कार्यक्रम में 450 से ज़्यादा योग प्रेमियों ने शिरकत की।

इस आयोजन को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय तथा विवेकानंद शैक्षिक एवं सांस्कृतिक चैरिटेबल ट्रस्ट, केरल के आधिकारिक सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से व्यापक प्रचार मिला।



### 83 Days to IDY 2025: Thrissur embraces the power of Yoga

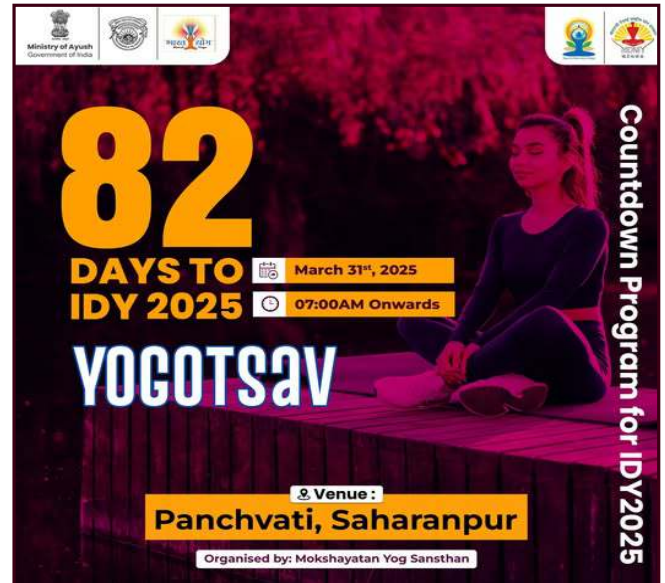
As part of the 83-day countdown to IDY 2025, the Vivekananda Educational & Cultural Charitable Trust, Kerala, in collaboration with the MDNIY, Ministry of Ayush, organised a programme at Sree Ramakrishna Vidya Niketan Public School in Thrissur, Kerala on March 30, 2025.

The event witnessed a CYP demonstration and an seminar on Yoga's role in promoting overall well-being.

More than 450 Yoga enthusiasts participated in the event.

The programme promoted through the official social media platforms of MDNIY, MoA, and Vivekananda Educational & Cultural Charitable Trust, Kerala.

## भारत योग मोक्षायतन और मो.दे.रा.यो.सं. ने सहारनपुर में आयोजित किया योग कार्यक्रम



आईडीवाई 2025 की पूर्व प्रस्तुति के तहत, भारत योग मोक्षायतन ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 31 मार्च 2025 को सहारनपुर के पंचवटी में 82वें दिन पूर्व योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य योग के समग्र लाभों के प्रति जागरूकता फैलाना और लोगों को सामान्य योग अभ्यासक्रम को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना था।

कार्यक्रम के दौरान सामूहिक योग प्रदर्शन के साथ योग के वैज्ञानिक और व्यावहारिक पहलुओं पर आधारित एक संगोष्ठी का भी आयोजन किया गया, जिसमें सैकड़ों प्रतिभागियों ने भाग लिया।

इस कार्यक्रम को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और भारत योग मोक्षायतन के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर व्यापक रूप से प्रचारित किया गया।

### Bharat Yoga Mokshayatan and MDNIY host Yogotsav event in Saharanpur

As part of the countdown to the IDY 2025, Bharat Yoga Mokshayatan, in collaboration with the MDNIY, MoA, hosted the 82 Days to IDY countdown event on March 31, 2025, at Panchvati, Saharanpur.

The programme was designed to spread awareness about the benefits of Yoga and to encourage the adoption of the CYP among the masses.

Yoga enthusiasts practised CYP accompanied by a seminar.

The event was widely promoted through social media platforms of MDNIY, MoA, and Bharat Yoga Mokshayatan.